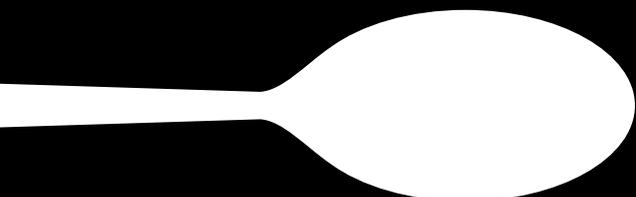
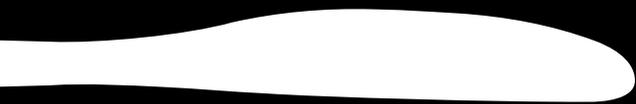
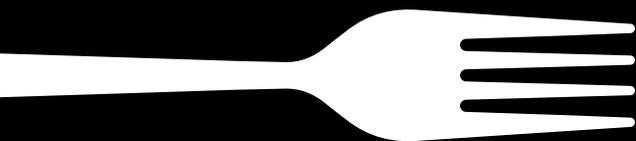
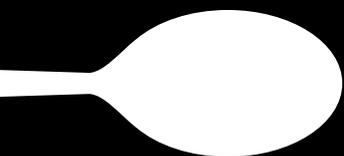


KLINIK | selhofen

einfach & gut



Rezepte aus
30 Jahren
Klinikgeschichte



einfach & gut

**Rezepte aus
30 Jahren**
Klinikgeschichte



Inhalt

| | |
|-----|-------------------|
| 6 | einfach gut! |
| 8 | Suppen |
| 36 | Hauptgerichte |
| 88 | Desserts |
| 116 | Saisonkalender |
| 118 | Rezeptverzeichnis |
| 120 | Danke! |

einfach gut!

Klinik Selhofen – 1995 als Drogenentzugs- und Übergangsstation gegründet, um der offenen Drogenszene der 90er-Jahre in Bern zu begegnen – 2025 eine der führenden Suchtfachkliniken der Schweiz! In den vergangenen 30 Jahren haben wir über 10 000 suchtbetroffene Menschen auf ihrem Weg begleitet. Gemeinsam mit ihnen haben wir Zukunftsperspektiven geschaffen, Lösungsschritte erarbeitet und «Schritt-für-Schritt» positive Lebensveränderungen bewirkt – **einfach gut!**

Einfach gut ist auch das Essen in der Klinik Selhofen. Patient:innen und Mitarbeitende schätzen es gleichermaßen und erteilen regelmäßig Bestnoten. Deshalb kam uns die Idee zu diesem Kochbuch. Entstanden ist **«einfach & gut»**, ein lösungs- und ressourcenorientiertes Kochbuch – genau nach unserem Geschmack – und ein Dankeschön für all die Menschen, welche uns in den vergangenen 30 Jahren unterstützt und uns ihr Vertrauen geschenkt haben.

«einfach & gut» ist eine Sammlung vegetarischer Lieblingsgerichte unserer Patient:innen und Mitarbeitenden aus 30 Jahren Klinikgeschichte. Die Rezepte sind **einfach** konzipiert, auf zwei Personen zugeschnitten und gespickt mit hilfreichen Tipps. «Schritt-für-Schritt» führen sie zu wohlschmeckenden Gaumenfreuden.

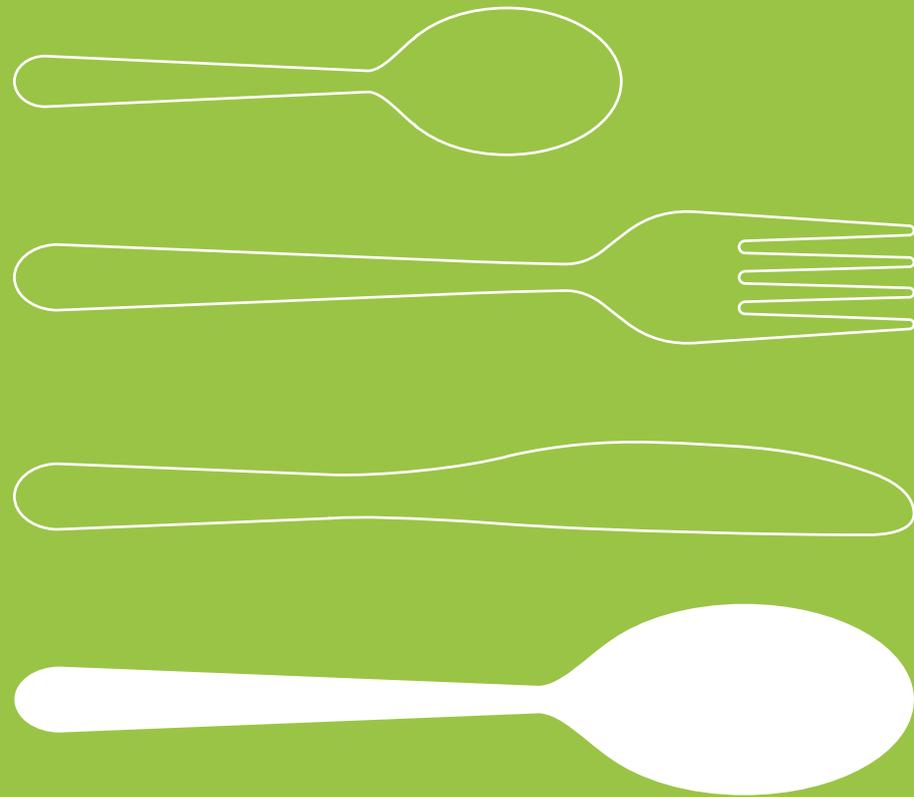
Die «Selhofen-Gerichte» sind aber nicht nur geschmacklich gut. **Gut** sind auch die verwendeten Zutaten: Die Rezepte sind allesamt alkoholfrei und setzen auf frische, regionale Produkte – denn Nachhaltigkeit ist uns nicht nur in der Suchtbehandlung wichtig. Daher haben wir jedes Gericht mit einem Saisonhinweis versehen und zusätzlich einen Saisonkalender für Schweizer Früchte, Gemüse, Kräuter und Pilze im Kochbuch integriert. Lassen Sie sich inspirieren von der bunten Vielfalt frischer, regionaler Produkte!

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit!

Regine Gysin
Direktorin Klinik Selhofen



Suppen



Bärlauchsuppe mit Knoblauchcroûtons

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

40 Min. | 25 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

Bärlauchsuppe Teil 1

1 Zwiebel
50 g frischer Spinat
200 g mehligkochende Kartoffeln
30 g Butter
1 TL Mehl
400 ml Gemüsebouillon

Knoblauchcroûtons

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Pr. Salz
1 Pr. Pfeffer
2 Broteisbeiben

Bärlauchsuppe Teil 2

6 EL frischer Bärlauch
Salz und Pfeffer
nach Belieben

Schritt 1

Zwiebel schälen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in mittelgrosse Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mehl hinzufügen und kräftig einrühren. Gemüsebouillon, Spinat und Kartoffeln dazugeben und Suppe 20 Min. köcheln lassen.

Schritt 2

Backofen auf 175°C Umluft oder 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren. Broteisbeiben in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden, in die Schüssel geben und mit der Marinade mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Marinierte Brotwürfel gleichmässig auf dem Backblech verteilen und 12 Min. in der Mitte des vorgeheizten Backofens rösten.

Schritt 3

Bärlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Nach 20 Min. Kochzeit zur Suppe hinzufügen. Suppe für weitere 10 Min. kochen, anschliessend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Bärlauchsuppe mit Knoblauchcroûtons anrichten und nach Belieben garnieren.

Tipp:

Bärlauchsuppe mit etwas geschlagenem Halbrahm, Bärlauchöl und einer essbaren Blüte garnieren.



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 12–15.

**«Ich schätze das super Essen und die
Freundlichkeit der Köche sehr. Man
fühlt sich einfach gut aufgehoben.»**

Patientenzitat August 2023

Karotten-Ingwer-Suppe

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

45 Min. | 15 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Karotten
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 10 g Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebouillon

- 125 ml Halbrahm
- Salz, Pfeffer und weisser Balsamicoessig nach Belieben

Schritt 1

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Karotten dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüsebouillon, Kartoffeln und Ingwer hinzufügen und Suppe 30 Min. köcheln lassen.

Schritt 2

Halbrahm nach 30 Min. Kochzeit zur Suppe dazugeben. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Schritt 3

Karotten-Ingwer-Suppe anrichten und nach Belieben garnieren.

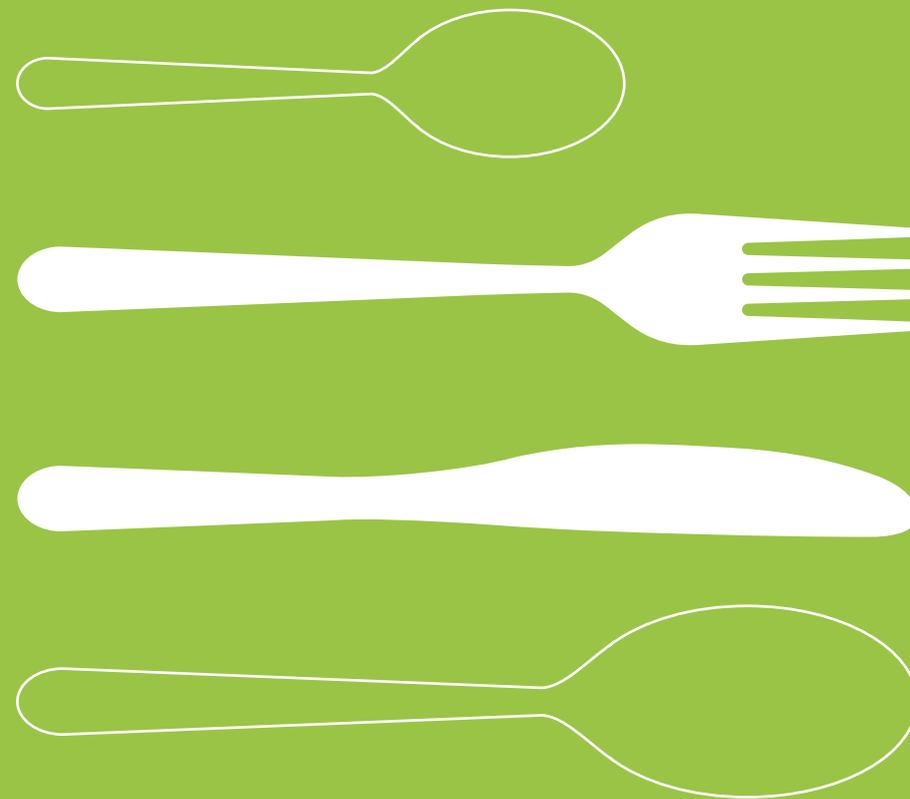
Tipp:

Karotten-Ingwer-Suppe mit etwas geschlagenem Halbrahm, Frühlingszwiebelgrün und gerösteten Kernen garnieren.



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 20–35.

Hauptgerichte



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 38–47.

Fregola Sarda mit Zucchiniwürfeln und Pesto

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

50 Min. | 30 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

Pesto

4 EL Cashewkerne
4 EL frisches Basilikum
100 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
3 EL geriebener Parmesan
Olivenöl, Salz und Pfeffer
nach Belieben

Fregola Sarda

1 l Wasser
0,5 TL Salz
250 g Fregola Sarda

Zucchiniwürfel

300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
4 Pr. Pfeffer

gehobelter Parmesan
nach Belieben

Schritt 1

Backofen auf 175°C Umluft oder 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Cashewkerne auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Min. in der Mitte des vorgeheizten Backofens rösten. Cashewkerne anschliessend etwas abkühlen lassen und fein hacken.

Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken. Zucchini waschen, trocknen und fein raffeln. Knoblauchzehen schälen und pressen. Alle Zutaten zusammen mit Parmesan und Cashewkernen in eine Schüssel geben und gut mischen. Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und salzen. Hitze reduzieren. Fregola Sarda ins Wasser geben, gelegentlich umrühren und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis sie al dente (mit leichtem Biss) sind.

Wichtig:

Die Kochdauer der Fregola Sarda variiert je nach Sorte, daher unbedingt die Angaben auf der Verpackung beachten!

Schritt 3

Zucchini waschen, trocknen und in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Bratpfanne stark erhitzen. Zucchini dazugeben, kräftig anbraten und mit Pfeffer würzen. 5 EL Kochwasser (aus Schritt 2) hinzufügen und alles zusammen kurz aufkochen.

Schritt 4

Fregola Sarda mit Zucchiniwürfeln und Pesto anrichten und mit Parmesan garnieren.



Gemüsepudder mit Halloumi

dazu Knoblauchdip

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

50 Min. | 30 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

Gemüsepudder Teil 1

1 l Wasser
1 TL Salz
250 g mittelgrosse, festkochende Kartoffeln

100 g Lauch
1 kleine Karotte
200 g Halloumi
1 TL frische, glattblättrige Petersilie
3 Eier, Grösse M
60 g Mehl
3 Pr. Salz
5 Pr. Pfeffer
3 Pr. Muskatnuss
5 Pr. Paprika

Knoblauchdip

2–3 Knoblauchzehen
0.5 TL frische, glattblättrige Petersilie
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben

Gemüsepudder Teil 2

3 EL Rapsöl

Schritt 1

Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und salzen. Hitze reduzieren. Kartoffeln ins Wasser geben und ca. 20–30 Min. bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Kartoffeln anschliessend abgiessen und auskühlen lassen.

Schritt 2

Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. Lauch anschliessend gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Karotte und Kartoffeln (aus Schritt 1) schälen und grob raffeln. Halloumi ebenfalls grob raffeln.

Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Alle Zutaten zusammen mit Eiern und Mehl zum Lauch hinzufügen und gut mischen. Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika würzen und 10 Min. ziehen lassen.

Schritt 3

Knoblauchzehen schälen und pressen. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraîche in eine Schüssel geben, gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schritt 4

Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Mischung (aus Schritt 2) portionsweise (ca. 6–8 Portionen) dazugeben und Puffer bei mittlerer Hitze gleichmässig goldbraun braten.

Schritt 5

Gemüsepudder mit Knoblauchdip anrichten.

Tipp:

Gemüsepudder mit einem saisonalen Misch- oder Gurkensalat servieren.



Gemüserösti mit Spiegelei

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

1 Std. 10 Min. | 45 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

Gemüserösti

1,5 l Wasser
1,5 TL Salz
500 g mittelgrosse, festkochende Kartoffeln

100 g Lauch
2 mittelgrosse Karotten
1 TL Salz
4 Pr. Pfeffer
4 Pr. Muskatnuss
1 TL Paprika

Rapsöl nach Bedarf

Spiegeleier

1 EL Rapsöl
2 Eier, Grösse M
Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben

Schritt 1

Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und salzen. Hitze reduzieren. Kartoffeln ins Wasser geben und ca. 20–30 Min. bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Kartoffeln anschliessend abgiessen und auskühlen lassen.

Tipp:

Kartoffeln idealerweise bereits am Vortag kochen. Sie werden dadurch aromatischer und lassen sich (in Schritt 2) besser raffeln.

Schritt 2

Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. Lauch anschliessend gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Karotten und Kartoffeln (aus Schritt 1) schälen, grob raffeln und zum Lauch hinzufügen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika würzen.

Schritt 3

Etwas Rapsöl in eine Bratpfanne geben, so dass der Boden knapp bedeckt ist. Rapsöl erhitzen. Mischung (aus Schritt 2) dazugeben und bei mittlerer Hitze gleichmässig braten. Mischung anschliessend zu einer Rösti formen und ca. 15 Min. weiterbraten, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet. Danach einen grossen, flachen Teller auf die Bratpfanne legen und die Rösti vorsichtig auf den Teller stürzen. Wieder etwas Rapsöl in die Bratpfanne geben. Die Rösti mit der ungebratenen Seite nach unten in die Bratpfanne zurückgleiten lassen und ca. 15 Min fertig braten.

Schritt 4

Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Eier dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Spiegeleier anschliessend mit Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben würzen.

Schritt 5

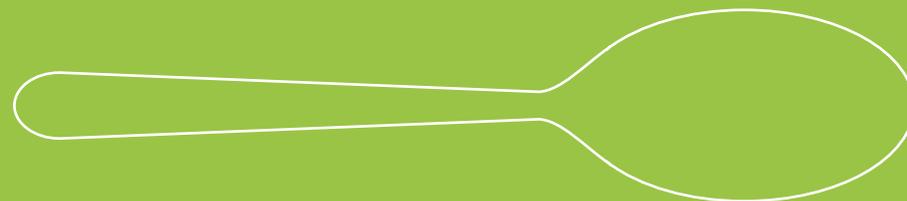
Gemüserösti mit Spiegeleiern anrichten.





In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 56—87.

Desserts



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 90—91.

Brownies

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

30 Min. | 15 Min. aktiv

Rezept ergibt:

20 Stück

250 g Wasser für Wasserbad
dunkle Kochschokolade,
z. B. Crémant
125 g Baumnusskerne
125 g getrocknete Cranberries
Wasser nach Bedarf

1 Vanilleschote
125 g weiche Butter
185 g Zucker
3 Eier, Grösse M
250 g Mehl

Schritt 1

Wasser für das Wasserbad in eine Pfanne geben und erhitzen. Kochschokolade grob hacken und in eine dünnwandige, hitzebeständige Schüssel geben. Schüssel über das heisse Wasserbad halten (Wasser darf nicht kochen). Kochschokolade schmelzen, anschliessend glatt rühren und leicht abkühlen lassen.

Baumnusskerne grob hacken. Cranberries in eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken und kurz aufkochen. Pfanne danach vom Herd nehmen. Cranberries 5 Min. quellen lassen und anschliessend absieben.

Schritt 2

Backofen auf 190°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark auskratzen. Vanillemark, Butter und Zucker mit einem Handmixer oder Schwingbesen schaumig schlagen. Eier nach und nach dazugeben. Mehl, geschmolzene Kochschokolade, Baumnusskerne und Cranberries (aus Schritt 1) anschliessend unter die schaumige Masse heben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Browniemasse auf dem Backblech rechteckig 2–2.5 cm dick ausstreichen und ca. 12–14 Min. in der Mitte des vorgeheizten Backofens backen.

Schritt 3

Brownies etwas abkühlen lassen, danach in gleichmässige Stücke schneiden und anrichten.

Tipp:

Brownies, die nicht serviert werden, einfrieren (max. 3 Monate haltbar) und zu einem späteren Zeitpunkt (aufgetaut) geniessen.



Erdbeermousse mit süssem Pesto

Saison:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zeitaufwand:

2 Std. 30 Min. | 30 Min. aktiv

Rezept ergibt:

2 Portionen

Erdbeermousse

250 g frische Erdbeeren
15 g Puderzucker
1 Zitrone
25 ml kaltes Wasser
0.5 TL Agar-Agar
1 frisches Ei, Grösse M
0.5 Pr. Salz
125 ml Vollrahm

Schritt 1

Erdbeeren waschen, trocknen und Erdbeergrün entfernen. 2 Erdbeeren halbieren und beiseitestellen (für Schritt 3). ½ der restlichen Erdbeeren in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden, übrige Erdbeeren zusammen mit Puderzucker pürieren. Zitrone waschen und trocknen. Zitronenschale fein abreiben und Zitrone danach auspressen. Schalenabrieb und ½ Zitronensaft beiseitestellen (für Schritt 2).

Wasser in eine Pfanne geben und Agar-Agar mit einem Schwingbesen einrühren. Mischung stark erhitzen und unter ständigem Rühren (Schwingbesen verwenden) 2 Min. kochen lassen. 2 EL Erdbeerpüree anschliessend hinzufügen und vorsichtig verrühren. Restliches Erdbeerpüree und 1 TL Zitronensaft nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben. Erdbeerreste anschliessend durch ein Sieb streichen.

Wichtig:

Die Anwendung von Agar-Agar variiert je nach Sorte, daher unbedingt die Angaben auf der Verpackung beachten!

Ei trennen. Eiweiss mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Erdbeerreste heben. Vollrahm ebenfalls steif schlagen. 3 EL Schlagrahm beiseitestellen (für Schritt 3). Restlichen Schlagrahm unter die Erdbeerreste heben.

Erdbeerwürfel in passende Gläschen füllen, Erdbeermousse darauf verteilen und mind. 2 Std. kühl stellen.

Tipp:

Eigelb einfrieren (max. 6 Monate haltbar) und anderweitig verwenden, beispielsweise im Rezept auf Seite 60 (Herbstliche Schupfnudelpfanne an Rahmsauce).

Pesto

3 EL gemahlene Mandeln
0.5 TL Ingwer
1 Orange
6 EL frischer Koriander
5 Petits Beurres
1 EL Zucker

Schritt 2

Mandeln in eine Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze hell rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Orange waschen und trocknen. Schale von ½ Orange fein abreiben und ½ Orange danach auspressen.

Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Petits Beurres fein zerbröseln.

Alle Zutaten zusammen mit Zucker, Zitronensaft und Schalenabrieb (aus Schritt 1) in eine Schüssel geben und gut mischen. Pesto anschliessend 1 Std. ziehen lassen.

Schritt 3

Erdbeermousse mit süssem Pesto anrichten und mit Schlagrahm und Erdbeerhälften garnieren.



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 96–115.

Saisonkalender

Schweizer Früchte, Gemüse, Kräuter und Pilze von A bis Z

| | Jan | Feb | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|------------------|-----|-----|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Apfel | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Aprikose | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Artischocke | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Aubergine | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Bärlauch | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Basilikum | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Bataviasalat | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Birne | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ |
| Blumenkohl | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Bohne | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Broccoli | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Brombeere | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Brunnenkresse | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cassis | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Champignon | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cherrytomate | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chicorée | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ |
| Chinakohl | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cicorino rosso | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Dill | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Eichblattsalat | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Eisbergsalat | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Endivie | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Erbse | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Erdbeere | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Federkohl | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ | ■ |
| Feige | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Fenchel | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Frühkartoffel | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Frühlingszwiebel | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Gurke | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Hagebutte | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| Heidelbeere | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Himbeere | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Holunder schwarz | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| Johannisbeere | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Karotte | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kartoffel | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kefe | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| Kirsche | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kiwi | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| Knoblauch | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Knollensellerie | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kohlrabi | | | | | | | | | | | | |
| Kopfsalat | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Koriander | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

| | Jan | Feb | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Krautstiel | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kresse | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Kürbis | ■ | | | | | | | | | | | ■ |
| Lattich | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Lauch | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Lollo rot | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Mais | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Majoran | | | | | | | | | | | | |
| Marroni | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| Melone | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Mirabelle | | | | | | | | | | | | |
| Nektarine | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Nüsslisalat | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pak-Choi | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pastinake | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Peperoni | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Petersilie | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pfirsich | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pflaume | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Preiselbeere | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| Quitte | | | | | | | | | | | | |
| Radieschen | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rande | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rettich | | | | | | | | | | | | |
| Rhabarber | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Romanesco | | | | | | | | | | | | |
| Rosenkohl | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rotkohl | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rucola | | | | | | | | | | | | |
| Salbei | | | | | | | | | | | | |
| Schalotte | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Schnittlauch | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Schwarzwurzel | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Shiitake-Pilz | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Spargel | | | | | | | | | | | | |
| Spinat | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Stachelbeere | | | | | | | | | | | | |
| Stangensellerie | | | | | | | | | | | | |
| Tomate | | | | | | | | | | | | |
| Traube | | | | | | | | | | | | |
| Weisskohl | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Wurz | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Zucchini | | | | | | | | | | | | |
| Zuckerhut | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Zwetschge | | | | | | | | | | | | |
| Zwiebel | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

Rezeptverzeichnis

Suppen

- 10 Bärlauchsuppe mit Knoblauchcroûtons
- 12 Champignoncremesuppe
- 14 Gurkencremesuppe
- 18 Karotten-Ingwer-Suppe
- 20 Kartoffelcremesuppe mit Käsewürfeln
- 24 Marroncremesuppe
- 26 Randensuppe
- 30 Selleriecremesuppe mit gerösteten Apfelwürfeln
- 32 Spargelcremesuppe mit Bärlauchcroûtons
- 34 Tomatensuppe mit Mozzarellaperlen

Hauptgerichte

- 38 Auberginenrollen dazu Risotto und aufgeschäumte Balsamicosauce
- 42 Broccoli-Käse-Muffins
- 44 Ei im Spinatnest dazu Bratkartoffeln und Trüffelsauce
- 46 Eierrolle gefüllt mit Frischkäse, Spinat und Linsen
- 48 Fregola Sarda mit Zucchiniwürfeln und Pesto
- 50 Gemüsepuffer mit Halloumi dazu Knoblauchdip
- 52 Gemüserösti mit Spiegelei
- 56 Gnocchi an Gorgonzola-Birnen-Sauce
- 60 Herbstliche Schupfnudelpfanne an Rahmsauce
- 64 Käsepenne mit Topping aus Cherrytomaten, Baumnusskernen und Salbei
- 66 Käseschnitten
- 68 Kichererbsenbratlinge mit Feta und Karotte dazu Schnittlauchdip
- 70 Pastete gefüllt mit Gemüse, Äpfeln und Käse
- 74 Randenspätzli mit Pak-Choi dazu Apfelmus
- 76 Sellerieschnitzel mit Country Cuts dazu Sour Cream und Coleslaw
- 82 Wirzrollen mit Bratkartoffeln und weissen Spargeln dazu Sauce Hollandaise
- 86 Zucchini-Piccata mit Spaghetti und Tomatensauce

Desserts

- 90 Baumnussparfait und Zimtzwetschgen
- 92 Brownies
- 94 Erdbeermousse mit süssem Pesto
- 96 Marronimousse mit weisser Schokolade
- 100 Nussrollen mit Apfel und Zitrone
- 102 Rhabarbergratin mit Streusel
- 104 Selhofen-Cake
- 106 Süssmostcreme mit Apfelchips
- 110 Tiramisu
- 112 Tobleronemousse mit Himbeeren

Danke!

Ein grosses Dankeschön gebührt allen Mitarbeitenden der Klinik Selhofen, die sich tagtäglich mit Interesse, Wertschätzung und Fachkompetenz für unsere Patient:innen einsetzen! Sie alle sind die «Erfolgs-Zutaten» für 30 Jahre Klinik Selhofen und **einfach gut!**

Scannen Sie den nachfolgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über unser Team!



Einfach (&) gut ist auch unser Kochbuch, mit dem wir das 30-Jahr-Jubiläum der Klinik Selhofen feiern! Andrea Eichmüller hat es mit viel Herzblut konzipiert und zusammen mit dem Kochteam Reto Kämpf und Gianluca Cassiano realisiert – «Schritt-für-Schritt» – von der Idee, über Rezeptentwürfe, Testkocheinheiten und Fotoshootings bis hin zum «genussfertigen» Kochbuch. Ihnen möchte ich ein ganz besonderes Dankeschön aussprechen und herzlich gratulieren zum guten Gelingen von **«einfach & gut»**.

Regine Gysin
Direktorin Klinik Selhofen



Impressum

Herausgeberin
Stiftung Klinik Selhofen
Emmentalstrasse 8
Postfach 1300
3401 Burgdorf
www.selhofen.ch

Redaktion
Andrea Eichmüller

Rezepte
Reto Kämpf und Gianluca Cassiano

Fotografie
Fotos Seite 4, 7, 28/29, 54/55, 80/81, 108/109, 121, 123:
Roman Burri Fotografie, Orpund
alle übrigen Fotos:
Andrea Eichmüller und Reto Kämpf

Lektorat
Melanie Bähler und Martina Kupferschmid

Gestaltung
Racine & Partner, Biel/Bienne

Druck
Druckerei Herzog AG, Langendorf

1. Auflage
2500 Exemplare

© 2025 | Stiftung Klinik Selhofen | Burgdorf



Herausgeberin Klinik Selhofen
selhofen.ch

